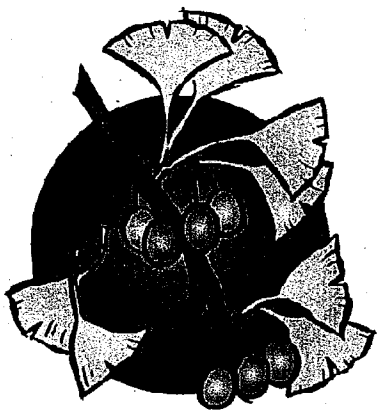
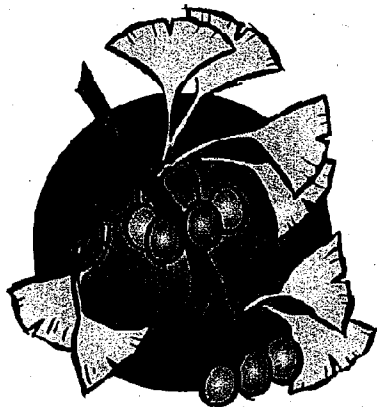


都合により内容を変更する場合があります。



	朝食	昼食	夕食
2025/12/01 月曜日	* 米飯(150g) * みそ汁①1A * 炒め物(車麩)① 1A * たいみそ(8g) * 牛乳	* 米飯(150g) * 照り焼き①(鯖60g) 1H * ゴーヤー炒め①1H * 酢の物(もずく・とろろ)①1H * ゼリー(シークワサー)	* 米飯(150g) * 味噌汁①(ほうれん草) 1Y * 香草グリル焼き①(60g) 1Y * 炒め①1Y * サラダ①1Y * パックマヨネーズ * 果物A(ネーブル)
2025/12/02 火曜日	* 米飯(150g) * みそ汁(花麩)①2A * 炒り卵①2A * ごま和え①(プロ) 2A * 牛乳	* 米飯(150g) * 魚の香味焼き①(赤魚60) 2H * 煮物①(大根・人参・鶏) 2H * 和え物①(ホ草・白和の素) 2H * ピーナツ豆腐(外付)	* 米飯(150g) * 清汁①2Y * 牛肉とピーマン炒め①2Y * 和え物①(菜花・人参・えの) 2Y * 果物A(バナナ)
2025/12/03 水曜日	* 米飯(150g) * みそ汁(白菜・人参)①3A * 目玉焼き①3A * パック減塩醤油 * ソテー①(ピーポテ・き) 3A * 牛乳	* 米飯(150g) * 野菜入りカレー①3H * サラダ(キャ/人参/コ/ササ)①3H * パックドレッシング(減ササ) ン * 固形ヨーグルト(70g)	* 米飯(150g) * みそ汁(卵・ネギ)①3Y * 天ぷら①3Y * パックソース(低塩中濃ソース) * 炒め物①3Y(人参・小松・豆腐) * 大根と大葉の梅和え①3Y * 果物A(パイン)
2025/12/04 木曜日	* 米飯(150g) * 味噌汁①(豆乳入り) 4A * ラタトゥイユ風②4A * ふりかけ(のりたまご) * 牛乳	* 米飯(150g) * 味噌煮①(鯖60g) 4H * 炒め煮①4H * お浸し①4H(キャベ・ほぐし) 4H * 果物B(洋梨缶60)	* 米飯(150g) * 玄米ホタテジュ①4Y * ハンバーグデミソース①4Y * 添ソテー(プロ・赤ビ)①4Y * さつまいもサラダ①4Y * 果物A(ネーブル)
2025/12/05 金曜日	* 米飯(150g) * 清汁①5A * 西京焼き①5A * 炒め①5A * 牛乳	* 米飯(150g) * 照り焼煮② 5H * 炒め①5H * 酢の物①(キュウ・シラ) 5H * エネアム・チーズケーキ風	* 米飯(150g) * 味噌汁①(なめこ) 5Y * キャップソース焼き(60g)①5Y * 昆布炒め①5Y * 卵の花サラダ①5Y * 果物A(りんご)
2025/12/06 土曜日	* 米飯(150g) * 味噌汁①(豆腐・えのき) 6A * ブレーンオムレツ①(30g×1) 6A * パックキャップ(8g) * 冷製煮浸し(揚ナス・豆腐) 6A * 牛乳	* 米飯(150g) * 唐揚げ(30g×2個)①6H * ソテー(ホ草・人・ハム・油)①6H * 南瓜サラダ①6H * 冷ゼリー(和梨)	* 米飯(150g) * 中華スープ(卵)①6Y * 酢鶏①6Y * とろろ芋6Y * パック減塩醤油 * 果物A(マンゴ-冷)
2025/12/07 日曜日	* 米飯(150g) * みそ汁①7A * 豆腐チャンプルー①7A * たいみそ(8g) * 牛乳	* 米飯(150g) * 焼き魚(60g)①7H * 冬瓜煮①(鶏・ケリンビ-ス) 7H * 酢の物(もずく・きゅうり) 7H * 果物B(みかん缶)	* 米飯(150g) * 清汁①(小松菜) 7Y * コロッケ①7Y * オイスター炒め①7Y * サラダ①7Y(キャ・紫キャ・ツナ) * パックドレッシング(減フルクトレ) * 果物A(梨)

都合により内容を変更する場合があります。



	朝食		昼食		夕食	
2025/12/08 月曜日	* 米飯(150g) * みそ汁(巻麴)①8A * トマトみそ汁8A	* ソテー(白菜・ウイ・人参)①8A * 牛乳	* 米飯(150g) * 豆腐バーグ(60g)みぞれあん①8H * 炒め①8H	* かぼちゃサラダ 8H * ゼリー(シークワサー)	* 米飯(150g) * 清汁(卵)①8Y * みりん漬け焼き(ササ60g)①8Y * 金平ゴボウ①8Y	* サラダ①8Y * パックドレッシング(減ゴマドレ) * 果物A(パイン)
2025/12/09 火曜日	* 米飯(150g) * 味噌汁(人参・じゃがいも)9A * 塩焼き(鮭60g)①9A	* ソテー①(菜花・人参)9A * 牛乳	* 米飯(150g) * 麻婆豆腐①9H * 酢の物①(キュウリ・わかめ)9H * 大学芋(冷)①2H		* 米飯(150g) * 味噌汁①(大根・きざみ揚げ)9Y * 鶏しそチーズ焼き①(60g)9Y	* ソテー(キャ・人参・りん)①9Y * オクラしらす和え①9Y * 果物A(りんご)
2025/12/10 水曜日	* 米飯(150g) * 味噌汁(小松菜)①10A * だし巻きたまご①(10A)	* ソテー(林草・玉・人)①10A * 牛乳	* 米飯(150g) * ごまだれ焼き①(鯖80g)10H * ソー①(青菜・赤ピー・しめ)10H	★ * サラダ①(豆)10H * ピーナツ豆腐(外付)	* 米飯(150g) * 味噌汁(じゃがいも)10Y * 生姜焼き①(豚60g)10Y	* 春巻き①10Y * 和え物①10Y * 果物A(キウイ)
2025/12/11 木曜日	* 米飯(150g) * ゆし豆腐汁(清まし)①11A ♪ 炒め①11A(切干/人参)	* たいみそ(8g) * 牛乳	* 米飯(150g) * 焼き肉①(豚60)11H * ホット炒め①11H	* お浸し①11H * 果物B(みかん缶)	* 米飯(150g) * みそ汁①(しめじ/ねぎ)11Y * フライ①-1(マグロ60)11Y * パックソース(低塩中濃ソース)	* 炒め①11Y(チンゲン菜・赤ピー) * サラダ①11Y(レタス/紫玉) * パックドレッシング(減塩和風)① * 果物A(梨)
2025/12/12 金曜日	* 米飯(150g) * みそ汁(巻麴/わかめ)①12A * 野菜と卵の炒め物①12A	* たいみそ(8g) * 牛乳	* 米飯(150g) * 照り焼き①(ぶり60)12H * そぼろあんかけ(鯖・キャ)①12H	* 和え物①(小松菜・エリンギ)12H * ごまプリン	* 米飯(150g) * コソメスープ①(卵)12Y * ミートボールデミソース①12Y * ソテー①(ブロッコリー・赤ピー)12Y	* サラダ①(レタス・トマト・ササミ)12Y * パックドレッシング(減塩和風) * 果物A(パイン)
2025/12/13 土曜日	* 米飯(150g) * 味噌汁①(豆乳入り)13A * ポークビーンズ①13A * 牛乳		* 米飯(150g) * 和風ハンバーグ(60g)①13H * 主菜添え・温野菜①13H	* 揚げナス大根おろし添え①13H * パック減塩醤油 * きなまろ	* 米飯(150g) * 味噌汁①(里芋・ねぎ)13Y * フライ①(60g)13Y	* 炒め①(小松菜・しめ・揚げ)13Y * おからサラダ①13Y * 果物A(洋梨)
2025/12/14 日曜日	* 米飯(150g) * 味噌汁①(絹・大根葉)14A * 魚のおろしかけ①(60g)14A	* 牛乳 * ふりかけ(のりたまご)	* 米飯(150g) * チキンシチュー①14H * サラダ①(レタ・ペティマ・ササ)14H	* パックドレッシング(減塩和風)① * プリン(60g)明治	* 米飯(150g) * 味噌汁①(白菜)14Y * 魚の甘酢あんかけ①14Y * 温豆腐14Y	* パック減塩醤油 * 果物A(キウイ) * 大学芋(冷)①14Y